



Jak przetrwać w „kobiecy” zawodzie? Życiowa równowaga.



Wpływ stereotypów płci na pracę w szkole i dobrostan w zawodzie nauczyciela.

8H DYDAKTYCZNYCH | 16 OSÓB



Cele warsztatów

- rozpoznawanie stereotypowych oczekiwań wobec kobiet oraz uprzedzeń w pracy nauczycielki/nauczyciela,
- rozwój kompetencji w obszarze równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (profilaktyka wypalenia),
- zarządzanie stresem i zrozumienie cyklu stresu,
- rozwijanie umiejętności określania granic i postawy asertywnej,
- definiowanie i realizacja własnych celów zawodowych i osobistych,
- zwiększanie samoświadomości i poczucia wpływu w obszarze dobrostanu.

Źródło finansowania: Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Koszty bezpośrednie projektu: „RÓŻNE DROGI DO RÓWNOŚCI – RYNEK RÓWNYCH SZANS”.
Nr projektu: FEWP.06.03-IP.01-0056/23

Kluczowe akcenty warsztatów

- praca na stereotypach dotyczących kobiet w zawodach pomocowych,
- analiza wypalenia zawodowego: przyczyny, skutki, systemowe czynniki ryzyka,
- narzędzia do zarządzania stresem i budowania dobrostanu (relaksacja, uważność),
- praca z narracjami o granicach (historia Sari Gilman, wewnętrzny kompas),
- rozwijanie postawy asertywnej,
- świadome określanie własnych zasobów, wartości i celów.

Struktura warsztatów

BLOK I — Tożsamość, dobrostan i stereotypy wokół kobiecej roli

- wprowadzenie i budowanie bezpieczeństwa w grupie,
- integracja i rozpoznanie potencjału grupy,
- praca z kołem różnorodności i przywileju,
- wprowadzenie do tematu stresu i wypalenia,
- analiza stereotypowych oczekiwań wobec kobiet i ich wpływu na dobrostan.

BLOK II — Wypalenie, stres i dobrostan w praktyce

- praca na koncepcjach wypalenia i stresu (m.in. na podstawie Emily & Amelia Nagosky),
- analiza historii osób doświadczających wypalenia – identyfikacja obszarów wpływu i wsparcia,
- testy indywidualne: ryzyko wypalenia i ocena organizacji,
- relaksacja: techniki oddechowe, medytacyjne, uważność,
- refleksja nad równowagą między życiem zawodowym a prywatnym.

BLOK III — Granice, asertywność i wewnętrzny kompas

- inspiracja historią Sari Gilman – praca z metaforą kompasu,
- określanie wartości, celów osobistych i zawodowych,
- identyfikacja barier i zasobów we wspieraniu własnych granic,

- komunikaty stanowcze i asertywne – praca na przykładach,
- scenki i ćwiczenia rozwijające narzędzia stawiania granic.

BLOK IV – Podsumowanie i kierunki rozwoju

- krąg podsumowujący: co biorę, jaki pierwszy krok do zmiany,
- wskazanie indywidualnych obszarów rozwoju i działań wzmacniających dobrostan.

TRENERKA

Karolina Pisz

Trenerka z 15-letnim doświadczeniem oraz wykładowczyni Uniwersytetu Opolskiego. Prowadzi szkolenia i warsztaty m.in. dla kadry nauczycielskiej, organizacji pozarządowych i młodzieży. Koncentruje się przede wszystkim na tematach związanych z przeciwdziałaniem dyskryminacji ze względu na płeć, dobrostanem oraz inkluzywną komunikacją. Na sali szkoleniowej tworzy bezpieczną przestrzeń do refleksji oraz wzmacniania motywacji do wdrażania zdobytych umiejętności w codziennej praktyce.



W szkoleniach z przeciwdziałania dyskryminacji pomaga uczestnikom rozpoznawać mechanizmy prowadzące do nieświadomych uprzedzeń oraz rozwijać umiejętności reagowania w sytuacjach trudnych, obciążonych presją lub niepewnością. Pracuje w oparciu o realne potrzeby organizacji i zespołów, zakładając, że trwała zmiana zaczyna się od uważnej rozmowy, odwagi do refleksji oraz dobrze zaprojektowanego procesu rozwojowego.

Zapisy

Beata Adamczyk-Durczewska

tel.: 667 110 286

e-mail: beata.durczewska@ja-nauczyciel.pl